

Adventgedanke 08

Stillste Zeit im Jahr



Das Foto zeigt eine Akustikdecke mit unterschiedlichen Lochgrößen. Töne und Geräusche im Raum dringen durch die Löcher und werden dahinter von einem Akustikflies absorbiert. Die Nachhallzeit im Raum verringert sich deutlich.

Ein Raum mit nur glatten Flächen reflektiert die Schallwellen immer wieder. Die Folgen sind ein höherer Geräuschpegel, sinkende Konzentrationsfähigkeit, gesteigertes Stresserleben und höheres Aggressionspotential. Akustikdecken beeinflussen somit positiv Leistung und Sozialverhalten.

Die stillste Zeit im Jahr kann ihrem Namen nur schwer gerecht werden, fast überall ertönen Advent- und Weihnachtslieder in Endlosschleife. Sie berieseln uns und lassen uns nur schwer zur Ruhe kommen. Kein Wunder, wenn wir diese Zeit oft nicht stressfrei erleben.

Wie schön ist es aber, wenn es uns gelingt, uns im Kerzenschein zusammen zu setzen, gemeinsam zu singen, ganz Ohr zu werden für Erzählungen und Geschichten und der Adventszeit im vielfältigen Sinn des Wortes Geschmack zu verleihen.

Ich wünsche uns allen, dass wir Raum und Zeit finden im Advent, in denen wir den Geräuschpegel des Alltags reduzieren können, um den Klängen dieser wunderbaren Zeit ungestört zu lauschen und ruhig zu werden für die leisen Botschaften unserer Herzen.

Wolfgang Sieberer